

ジムに通っていつまでも健脚!!



筋肉の量は20代がピーク。

普通の生活をしていると毎年1%ずつ減少していきます。それでもちゃんと筋力トレーニングをすれば

何歳でも効果が出ます!

筋力トレーニングをしてお腹の引き締め、体脂肪の減少、そしていつまでも健康な脚、体を手に入れよう!

しかし!! 筋力トレーニングを安易に行うと効果が落ちたり、関節を痛めたりしてしまいます。

そこで、ジムに通って専門スタッフに指導してもらうのが、安全で効率が良いです。



**11年で
通う人数約2.5倍!
年齢層別の割合も
1番多い!**

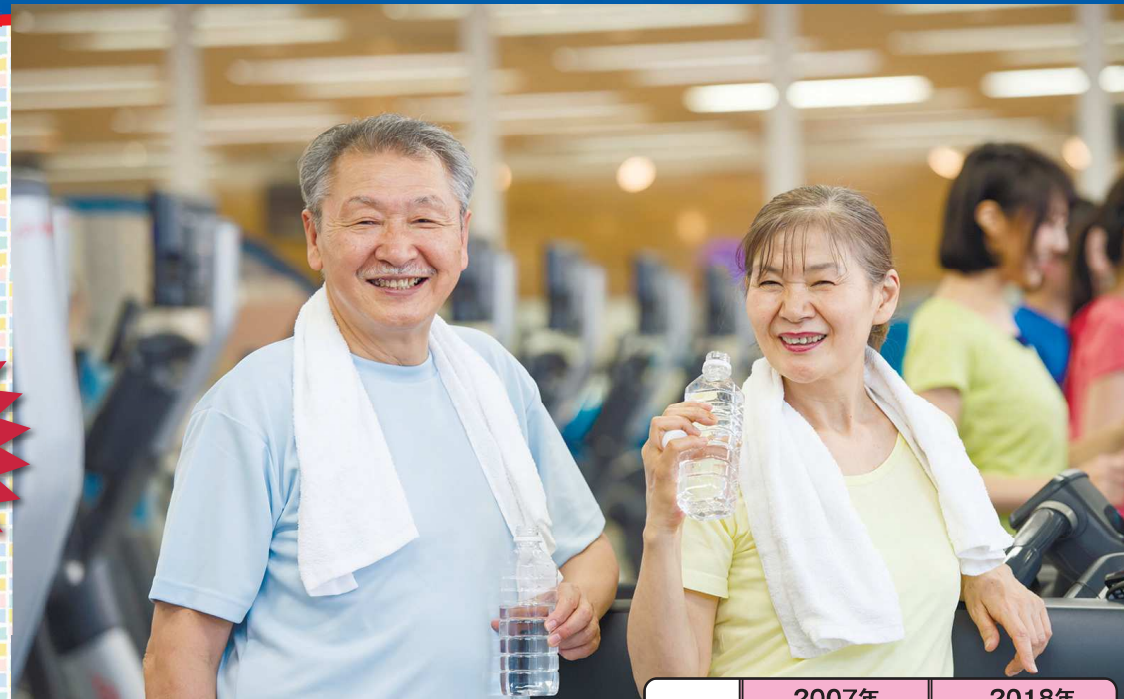
親切丁寧な 完全個別指導!

一人一人に合わせたメニューを作成し、フォームや重さの設定など丁寧にこなしていきます。トレーニング未経験者でも安心です!

昼間の時間が おススメ!

60歳以上の方も多く通っていますし、ジムも空いているので安心してご利用頂けます。

昼会員
平日10:00~16:00の間、利用できます。



スポーツクラブFLEXに通う
60歳以上の方が増えてきています!

	2007年		2018年	
年齢	人数	割合	人数	割合
60~69	86	10.7%	221	23.5%
70~	29	3.6%	64	6.8%

NEW サロン

広がってゆっくりとくつろげます。



NEW 浴室、ロッカールーム

新しくなったロッカールームはロッカー90台。浴室は広くなりゆっくりと、洗い場も充実の15カ所。またサウナもあり、疲労回復にも効果的です。



最高の設備を最高のサービスで!

今年リニューアルしたFLEXは、駐車場も広くキレイに!
エレベーター完備で楽に入館できるようになりました。

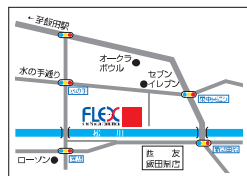
入会特典あり!

6/30日まで

見学受付中 スタッフが丁寧にご案内いたします。お気軽にお電話にてご連絡ください。



- 月~金曜日/10:00~23:00
- 土曜日/10:00~21:00
- 日・祭日/10:00~19:00
- 定休日/なし



飯田市西町618-1 ☎0265-23-8823

アイスクホームページにて詳しい情報をご覧いただけます。 [アイスク](#) [検索](#)